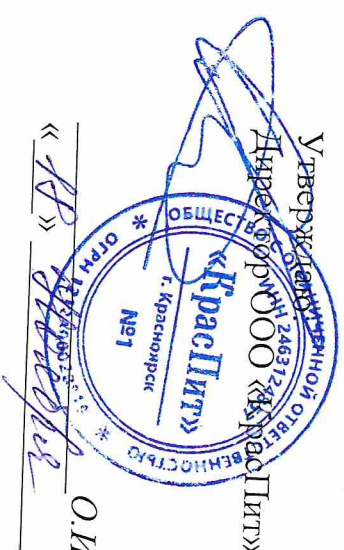


СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения
«Средняя школа № 1 имени В.И.
Сурикова»



О.Ю. Кириллова
2024 г.



О.И. Липкевич
2024 г.

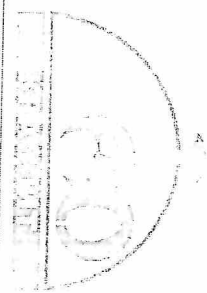
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»

г. Красноярск 2024 г.

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность				Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	Э	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	215	6,67	6,73	34,84	216,59	0,03	0,02	31,98	1,45	123,41	94,60	26,99	0,17			
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	74,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20			
Пром.	Гречка	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42			
Обед		Итого	515	11,80	13,45	74,91	464,32	0,05	0,13	115,98	2,62	142,89	123,86	38,06	1,58			
515	Горюшек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42			
168	Суп с рыбными консервами	200	200	4,20	8,60	7,91	125,84	0,09	5,46	28,00	0,66	57,83	198,56	24,91	0,16			
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	0,16	25,00	0,35	77,10	122,00	16,10	0,25			
516,01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,16	0,00	25,00	0,18	68,05	12,75	7,86	0,82			
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	26,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20			
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35			
Итого		790		29,47	18,39	107,86	714,80	0,51	38,77	214,00	3,88	298,29	437,34	88,11	5,17			
587	Булочка "ребешок" йодированная	100	100	4,12	13,80	28,46	254,50	0,11	0,09	72,65	0,05	20,34	51,55	11,96	1,16			
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18			
Итого		300		9,16	19,56	36,92	360,34	0,34	0,16	132,65	0,05	276,34	159,55	37,16	1,34			
Итого за день		1 605		50,42	51,40	219,69	1 539,46	0,78	39,06	462,63	6,55	717,52	720,74	163,33	7,89			
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
Процент удовлетворения				100,74%	100,10%	100,89%	100,78%	100,00%	100,16%	101,68%	100,72%	100,35%	100,80%	100,51%	100,15%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	150/10	160	10,56	14,68	4,48	192,28	0,06	6,27	48,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,54		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Вафли	90	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63		
Итого		500		21,08	25,69	54,10	531,88	0,08	7,99	82,00	1,52	159,42	317,56	43,57	2,09		
120	Огуцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49		
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	200	200	3,17	2,22	17,52	102,75	0,18	0,27	46,00	0,44	222,40	119,26	35,15	0,20		
438	Ау	200	200	9,10	9,80	40,99	288,56	0,34	14,22	50,86	1,74	210,64	129,20	42,12	1,34		
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	67,00	12,49	4,88	1,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,70	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
Итого		740		22,55	14,18	121,00	701,80	0,64	21,55	202,86	4,40	325,99	336,18	104,11	4,58		
Поднаик																	
769	Булочка Домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85		
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32		
Итого		305		6,50	11,56	41,72	296,88	0,06	9,57	168,00	0,59	28,76	66,40	15,51	1,17		

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

Итого за день	1 545	50,13	51,42	216,82	1 530,56	0,78	39,11	452,86	6,51	714,17	720,13	163,19	7,84
		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
		100,16%	100,13%	99,57%	100,20%	100,26%	100,27%	99,53%	100,14%	99,88%	100,72%	100,42%	100,47%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Средняя
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
271	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,89	14,73	30,23	279,40	0,06	1,20	68,80	0,04	176,03	96,85	14,74	0,05				
105	Булочка с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45				
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20				
Итого				505	16,13	23,93	79,34	587,60	0,15	1,92	135,40	1,55	340,07	222,61	36,23	1,48			

Обед																			
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49				
160	Суп с клецками на мясном бульоне	200/20	220	2,02	9,93	16,56	163,68	0,02	17,68	67,62	0,03	89,67	39,30	15,96	0,02				
354	Рыба под маринадом	90	90	16,89	5,56	2,51	127,64	0,03	6,16	42,50	1,02	195,56	229,89	38,56	2,49				
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	29,98	205,94	0,02	2,36	45,00	0,09	38,76	87,91	29,97	0,51				
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20				
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35				
Итого		800		32,76	25,39	112,87	810,99	0,22	35,76	208,32	4,18	349,30	435,28	111,16	5,44				

Полдник																			
Пром.	Пирог	20	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17				
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79				
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13				
Итого		320		1,48	2,50	27,04	134,16	0,41	1,64	112,00	0,83	25,35	58,70	15,12	1,09				

Итого за день	1 625	50,37	51,81	219,26	1 532,75	0,79	39,31	455,72	6,56	714,72	716,59	162,51	8,01
Потребность в пищевых веществах		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения		100,63%	100,90%	100,69%	100,34%	100,74%	100,79%	100,16%	99,96%	100,22%	100,01%	102,71%	

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Гераан
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Масса (расчет)		Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
		3	4	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

Завтрак

334	Макароны запеченные с сыром	220	220	6,08	9,39	18,49	182,79	0,20	1,40	22,00	1,16	62,26	143,66	10,63	1,57				
692	Косейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13				
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08				
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34				
Итого		510		14,01	14,97	74,02	486,83	0,34	2,58	53,40	2,10	187,20	275,56	38,57	2,12				

Обед

Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36				
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	4,49	6,83	5,09	99,82	0,12	11,88	126,00	0,69	183,89	112,00	22,49	0,81				
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	11,26	10,46	2,33	138,50	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97				
511.01	Рис припущенный	150	150	3,50	4,26	37,98	204,24	0,09	5,13	30,00	1,08	51,38	104,33	39,63	0,24				
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20				
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35				
Итого		790		29,29	24,90	114,12	787,75	0,43	35,33	373,00	4,17	443,80	387,24	112,51	4,21				

Полдник

Пром.	Вафли	100	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70				
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79				
Итого		300		6,97	11,49	31,73	258,19	0,02	0,71	30,00	0,29	84,42	52,43	12,74	1,49				

Итого за день 1 600
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,27	51,36	219,87	1 532,77	0,79	38,63	456,40	6,56	715,42	715,24	163,81	7,82
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,45%	100,01%	100,97%	100,35%	100,64%	99,04%	100,31%	100,86%	100,06%	100,03%	100,81%	100,31%

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Питательные вещества и энергетическая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
328	Запеканка из творога с рисом и ступенным молоком	150/10	160	9,80	10,88	22,28	126,24	0,09	0,16	130,00	0,64	146,52	112,64	24,32	2,10	
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20	
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02	
Итого				15,19	12,94	71,01	346,72	0,12	17,85	235,00	1,55	211,39	160,24	47,77	3,09	
Обед																

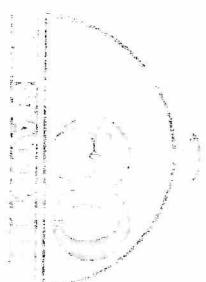
Пром.	Огурцы соленые	60	60	0.43	0.05	1.04	6.37	0.05	7.50	33.18	0.24	7.56	14.04	10.80	0.10
112	Суп картофельный на мясном бульоне	200	200	3.80	7.25	21.63	166.97	0.13	0.03	58.25	0.45	248.63	225.60	28.20	0.66
327	Гуляш из отварного мяса	90	90	11.16	17.29	4.53	226.59	0.32	0.02	26.46	1.24	172.61	148.72	28.96	0.56
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6.27	6.11	29.16	196.67	0.05	0.00	30.00	0.26	45.00	96.30	25.20	0.23
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0.00	0.00	15.39	61.56	0.06	12.60	30.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4.30	1.60	21.75	118.60	0.02	0.00	5.00	0.91	4.50	14.63	3.15	0.20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4.25	0.45	14.38	78.55	0.05	0.00	5.00	0.82	10.35	47.70	11.25	1.35
	Итого	760		30.21	32.75	107.87	855.30	0.67	20.15	187.89	4.62	488.65	546.98	107.56	3.09
Подлинник															
Пром.	Печенье	100	100	3.97	5.30	28.09	175.92	0.00	0.04	16.00	0.25	4.32	5.40	2.97	0.85
685	Чай черный с сахаром	200	200	1.08	0.36	12.60	57.96	0.00	1.70	20.00	0.07	12.69	7.47	5.76	0.72
	Итого	300		5.05	5.66	40.69	233.88	0.00	1.74	36.00	0.32	17.01	12.87	8.73	1.57

Итого за день	1 590										
Потребность в пищевых веществах											
Процент удовлетворения											
50,45	51,35	219,57	1 527,60	0,79	39,74	458,89	6,49	717,05	720,09	164,07	7,75
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,80%	100,00%	100,83%	100,01%	100,90%	101,89%	100,85%	99,81%	100,29%	100,71%	100,97%	99,32%

Цилиндрическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

Дель
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
160	Суп молочный с вермишелью	250	250	3,75	8,78	48,33	277,34	0,22	3,85	4,25	0,30	22,25	24,25	9,75	0,42						
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	20	0,06	0,12	2,20	10,07	0,00	0,95	0,00	0,01	1,27	0,75	0,58	0,03						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
Итого		320		8,11	10,50	72,28	406,01	0,24	4,80	9,25	1,22	28,02	39,62	13,48	0,65						
Обед																					

Итого за день		1 365	50,24	51,46	219,88	1 533,57	0,79	38,99	458,95	6,56	718,01	721,20	163,77	7,85				
Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80				
Процент удовлетворения			100,37%	100,21%	100,98%	100,40%	100,96%	99,98%	100,87%	100,97%	100,42%	100,87%	100,78%	100,59%				

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200/15	215	5,88	10,53	30,03	169,32	0,19	0,01	5,45	1,29	151,90	10,20	0,17	0,15		
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34		
Обед		Итого	505	11,95	14,25	70,59	389,29	0,21	0,11	126,85	2,37	167,36	34,42	8,47	1,48		
120	Суп из свежих овощей порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,40		
144	Суп картофельный с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	210	5,98	7,93	12,92	172,85	0,18	0,02	1,56	0,38	196,50	168,80	50,34	0,15		
449	Птица в соусе с овощами	100	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,11	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15		
511,01	Рис отварной	150	150	3,50	4,25	37,98	218,66	0,09	4,12	30,00	0,28	51,38	104,33	39,62	0,23		
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
Полдник		Итого	800	32,26	26,71	116,62	888,22	0,51	33,22	138,76	3,62	520,87	617,89	140,92	4,75		
769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
Итого		305		6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62		

Итого за день	1 610	50,45	51,54	219,73	1 521,73	0,78	40,18	453,61	6,50	715,70	720,09	163,88	7,85		
Потребность в пищевых веществах		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
Процент удовлетворения		100,79%	100,36%	100,91%	100,02%	100,54%	103,02%	99,69%	100,06%	100,10%	100,71%	100,85%	100,68%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стученным	170/10	180	7,70	7,56	22,52	188,94	0,09	0,41	50,00	0,65	207,54	173,00	44,76	0,25		
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Вафли	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49		
Итого		500		16,48	18,73	74,54	532,67	0,18	1,59	102,00	1,78	325,60	285,92	71,42	1,64		
Обед																	
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36		
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	200	5,29	2,32	10,50	84,07	0,14	7,98	27,60	1,10	182,67	138,30	14,54	0,18		
436	Жаркое по-домашнему	200	200	13,26	12,15	25,90	265,99	0,26	1,62	24,00	0,69	94,75	119,20	24,12	1,15		
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
Итого		740		28,44	17,83	101,57	680,51	0,49	35,88	256,60	4,60	360,89	366,76	74,23	4,23		
Подник																	
587	Булочка "ребешок" кудрявая	105	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Итого		305		5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94		

Итого за День 1 545
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,32	51,42	218,59	1 538,37	0,78	39,27	454,88	6,51	720,54	714,28	163,97	7,80
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,54%	100,13%	100,39%	100,71%	100,33%	100,69%	99,97%	100,11%	100,77%	99,90%	100,91%	100,06%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть								Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								

Завтрак

492	Плов с мясом	200	200	10,34	14,37	16,13	235,23	0,19	0,20	88,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60					
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42					
Итого		500		17,25	21,28	61,41	506,13	0,21	7,00	118,00	1,70	149,35	279,80	68,33	1,99					

Обед

120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49					
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	200/10	210	1,87	9,88	4,34	113,76	0,03	5,89	60,50	0,38	174,42	165,45	23,17	0,25					
245	Минтай запеченный в молочном соусе	90	90	5,69	3,16	2,21	60,04	0,04	4,10	81,50	0,19	222,60	15,30	7,56	2,21					
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23					
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35					
Итого		790		23,22	21,32	93,41	658,37	0,25	18,29	225,20	2,69	477,71	362,08	84,61	5,45					

Полдник

540	Шанежка наливная	100	100	9,60	9,00	46,21	304,24	0,25	0,06	16,00	0,49	91,80	79,98	9,67	0,38					
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого		300		9,60	9,00	63,31	372,64	0,32	14,06	116,00	2,11	91,80	79,98	9,67	0,38					

Итого за день 1 590
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,07	51,60	218,13	1 537,15	0,78	39,35	459,20	6,50	718,86	721,86	162,61	7,82
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,03%	100,48%	100,17%	100,63%	100,00%	100,89%	100,92%	99,99%	100,54%	100,96%	100,07%	100,24%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	160	7,52	8,32	2,32	114,24	0,06	8,27	23,20	0,03	225,98	141,92	24,32	15		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	152		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	172		
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	20		
Итого	Обед	510		13,30	10,73	51,84	354,70	0,49	11,51	48,20	1,70	256,99	212,40	42,81	113		
515	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	56		
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	12,45	151,48	0,04	5,97	33,65	1,89	187,31	25,81	20,06	42		
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	90	12,22	3,48	2,72	91,08	0,06	3,50	0,05	0,43	44,75	239,25	14,75	97		
522	Картофель запеченный	150	150	6,45	15,72	52,41	376,92	0,02	2,37	45,00	0,11	38,76	87,92	29,97	12		
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	51		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	99		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	20		
Итого	Полдник	790		31,68	32,70	130,35	942,35	0,22	27,62	286,70	4,72	434,94	473,22	111,21	35		
569	Крендель сахарный	105	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,08	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	71		
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	92		
Итого		305		5,12	8,08	36,73	240,15	0,08	0,09	120,50	0,07	25,34	30,18	9,51	1		
Итого за день		1 605		50,10	51,51	218,93	1 537,20	0,79	39,22	455,40	6,49	717,27	715,80	163,53	7		
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,83		
Процент удовлетворения				100,09%	100,30%	100,54%	100,64%	100,72%	100,57%	100,09%	99,77%	100,32%	100,11%	100,63%	80		
															38%		

День	Неделя	Возрастная категория	Сезон
------	--------	----------------------	-------

Пятница
Вторая
7-11 лет
Осенне-3

Осенне-зимний, весенне-летний

Осенне-зимний, весенне-летний																	
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетиче-							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
275	Каши "Зарядок" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	3,99	10,12	17,36	176,48	0,00	0,40	66,65	0,65	148,73	92,39	34,74	0,17		
104	Пюре картофельное с маслом сливочным и сыром	150/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30		
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
	Итого	510		14,45	19,99	71,26	522,73	0,08	9,94	118,45	2,17	181,19	203,77	53,06	0,98		
Пром.	Обед																
139	Суп гороховый на мясном бульоне	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10		
462	Тефтели в красном соусе	200	200	2,11	3,02	12,26	82,66	0,06	6,86	17,24	0,66	28,78	100,34	16,86	1,00		
516,01	Макаронные изделия отварные	110	170	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	24,65	0,31	73,90	131,50	21,90	0,00		
481	Кисель питательный	150	150	3,21	4,19	38,89	227,27	0,02	0,00	12,52	0,18	48,05	12,75	7,86	2,85		
Пром.	Хлеб пшеничный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,80		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,91	1,60	21,75	118,16	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
	Итого	50	50	4,30	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Подлинник	800		23,34	17,41	109,35	676,02	0,22	29,11	260,11	3,88	192,42	326,30	76,66	6,30		
579	Гуляш жареный с подливкой	105	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40		
Пром.	Молоко пастеризованное иодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18		
	Итого	305		12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	76,80	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58		
	Итого за день	1 615															
	Потребность в пищевых веществах			50,21	51,67	217,86	1 529,50	0,80	39,18	455,36	6,56	725,99	722,05	165,07	7,86		
	Процент удовлетворения			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
				100,31%	100,61%	100,05%	100,13%	102,39%	100,47%	100,08%	100,87%	101,54%	100,99%	101,56%	100,75%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
299	Манник с повидлом	220/30	250	9,53	10,32	32,96	262,84	0,17	0,07	80,00	0,29	286,20	289,00	39,60	1,62		
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,00	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Обед		Итого	500	16,62	15,02	75,61	504,06	0,19	1,24	105,00	1,22	398,97	384,63	55,35	1,94		
18	Салат из помидоров и огурцов	60	60	0,48	4,54	1,63	49,25	0,07	8,80	49,38	0,16	22,84	27,97	12,20	0,54		
138	Суп Крестьянский с крутой на мясном бульоне	200	200	5,04	8,61	25,60	200,05	0,16	4,10	55,00	0,64	173,00	104,50	44,70	0,38		
401,01	Угущи из мяса птицы	100	100	8,96	4,82	4,68	97,94	0,18	3,29	105,30	0,80	74,29	100,94	21,32	1,50		
257	Каша перловая рассыпчатая	150	150	4,25	5,06	24,75	161,57	0,06	0,00	34,80	1,19	8,12	23,75	3,19	0,18		
524	Компот из цитрусовых с яблоками	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,59	8,83	5,67	4,29	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
Итого		790		27,46	25,16	103,27	749,33	0,59	28,34	344,48	5,11	301,93	325,16	100,11	4,87		
Полдник		Итого	300	6,32	11,20	38,94	281,88	0,00	9,53	10,00	0,23	16,29	11,97	8,24	1,02		
Пром.	Вафли	100	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70		
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32		

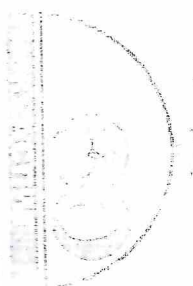
Итого за день 1 590
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,40	51,38	217,82	1 535,26	0,78	39,11	459,48	6,56	717,19	721,75	163,70	7,83
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,70%	100,05%	100,03%	100,51%	100,00%	100,27%	100,98%	100,89%	100,31%	100,94%	100,74%	100,36%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	265	10,13	8,29	42,94	286,15	0,04	0,02	48,22	1,48	150,88	118,27	28,27	0,13		
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	64,80	0,49	9,23	7,43	3,96	1,38		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Пряник	20	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17		
Итого		555		17,23	12,58	85,26	502,45	0,06	0,12	122,02	3,32	168,71	149,06	36,22	1,95		

Обед																	
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70		
168	Суп с рыбными консервами	250	250	5,57	16,85	13,18	212,73	0,10	8,04	14,12	0,38	94,79	201,66	42,39	0,33		
493	Филе тилы в сметанном соусе	100	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	7,60	2,50	0,35	77,10	122,00	16,10	1,07		
516.01	Макаронные изделия отварные	180	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	43,00	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99		
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	43,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
Итого		970		37,89	28,51	144,63	972,80	0,57	50,11	298,62	4,97	381,02	507,24	129,66	8,05		

Полдник																	
587	Булочка "Ребешок" йодированная	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74		
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18		
Итого		350		11,21	26,46	51,15	487,60	0,40	0,21	168,98	0,07	286,51	185,33	43,14	1,92		

Итого за день 1 875
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,34	67,56	281,05	1 962,84	0,92	50,44	589,62	8,36	836,24	84,1,62	211,02	11,93
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,97%	100,59%	100,52%	100,85%	101,10%	102,93%	100,79%	99,55%	99,55%	100,19%	100,49%	101,95%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	2	3	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Завтрак																	
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	200/10	210	13,96	19,26	5,88	252,70	0,08	10,86	83,00	1,25	180,61	474,17	39,94	0,71		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Варен	90	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63		
Итого		570		26,20	30,91	64,20	639,74	0,11	12,58	119,00	2,74	202,84	506,17	52,33	2,34		

Обед																	
120	Отуры свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81		
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	250	250	3,96	2,77	21,90	128,43	0,02	8,34	36,50	1,18	286,00	56,15	41,35	0,85		
438	Азу	250	250	11,37	12,47	59,26	360,70	0,35	8,00	29,00	0,25	205,95	48,77	55,15	2,66		
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	74,57	12,49	4,88	1,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
Итого		940		31,02	18,47	166,09	920,66	0,56	27,00	229,50	4,93	609,95	245,25	138,64	8,03		

Полдник																	
769	Булочка домашняя йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22		
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32		
Итого		350		9,02	16,01	50,18	380,90	0,09	9,59	240,00	0,81	35,64	91,65	19,69	1,54		

Итого за День 1 860
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,24	67,39	280,47	1 985,76	0,91	49,17	588,50	8,48	848,43	843,06	210,66	11,90
66,70	67,16	279,59	1 985,80	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,82%	100,34%	100,31%	100,01%	100,00%	100,35%	100,60%	100,94%	101,00%	100,36%	100,31%	101,72%

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среды
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
271	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	220/15	245	10,13	16,78	34,44	318,38	0,09	1,37	73,50	0,04	278,17	103,64	12,24	0,60		
105	Бульбурбод с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45		
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02		
	Итого	555		19,09	26,62	92,25	674,02	0,17	12,99	215,10	0,64	486,67	238,89	46,15	1,85		
Обед																	
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	3,80	31,35	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81		
160	Суп с клецками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	12,18	22,25	220,96	0,02	22,70	74,00	0,78	99,67	99,30	39,59	0,36		
354	Рыба под маринадом	100	100	18,76	6,17	2,78	141,69	0,04	4,02	65,00	1,87	144,00	190,00	28,40	3,50		
520	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	125,49	35,96	0,81		
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,55	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	990		49,70	36,57	178,97	1258,80	0,33	34,69	258,35	6,88	330,61	546,34	148,09	8,57		
Полдник																	
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42		
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
Пром.	Яблоко	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13		
	Итого	350		2,83	5,58	33,49	193,03	0,41	1,65	115,00	0,95	28,80	63,02	17,50	1,35		
Итого за день				1 895													
Потребность в пищевых веществах				66,30 67,08 279,67 1 985,80 0,92 49,33 588,45 8,46 846,08 848,25 211,73 11,77													
Процент удовлетворения				65,70 67,16 279,59 1 985,60 0,91 49,00 585,00 8,40 840,00 840,00 210,00 11,70													
				100,91% 99,88% 100,03% 100,01% 100,67% 100,67% 100,59% 100,77% 100,72% 100,98% 100,83% 100,60%													

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверт
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	2	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
					Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1			3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																		
334	Макароны запеченные с сыром		250	250	6,90	10,67	23,11	228,48	0,23	0,50	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67		
692	Кофейный напиток с молоком		200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13		
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый		70	70	4,98	0,50	32,76	155,48	0,03	0,00	7,00	1,15	20,92	68,24	19,81	0,11		
Пром.	Печенье		70	70	2,78	3,71	19,66	123,14	0,00	0,03	11,20	0,18	3,02	3,78	2,08	0,59		
	Итого		590		17,44	17,98	96,43	629,72	0,37	1,70	63,20	1,52	202,96	316,27	42,03	2,50		
Обед																		
Пром.	Кукуруза консервированная		100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	0,60		
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной		250/10	260	5,55	8,45	6,30	123,58	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70		
422	Котлета рубленая из филе птицы		100	100	12,51	11,62	3,70	169,42	0,14	9,84	61,00	1,84	73,20	162,00	32,90	2,87		
511,01	Рис припущенный		180	180	4,19	5,11	45,58	245,09	0,11	4,95	36,00	1,30	61,65	125,19	47,05	0,29		
270	Напиток из плодов шиповника		180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29		
Пром.	Хлеб пшеничный		70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной		90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого		980		38,21	30,39	153,78	1041,62	0,53	46,68	492,00	6,59	550,97	470,20	154,67	7,45		
Полдник																		
Пром.	Вафли		150	150	8,57	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04	15,00	0,24	5,40	6,75	3,71	1,05		
507	Чай черный с молоком и сахаром		200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79		
	Итого		350		9,83	16,52	40,21	348,77	0,02	0,72	35,00	0,37	86,22	54,68	13,97	1,85		
Итого за день																		
			1 920		65,75	67,13	281,32	2 020,11	0,92	49,10	590,20	8,48	840,15	841,16	210,67	11,79		
Потребность в пищевых веществах					65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
Процент удовлетворения					100,08%	100,96%	100,62%	101,74%	100,99%	100,21%	100,89%	100,91%	100,02%	100,14%	100,32%	100,77%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятица
Первая
12+ лет
Осень-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	170/10	180	11,02	12,24	25,06	142,02	0,13	0,18	1,24	0,72	229,50	157,50	27,36	2,25						
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,16	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,23	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02						
Обед		Итого	550	18,13	14,94	82,49	424,47	0,16	17,87	108,24	1,99	296,17	210,95	52,07	3,32						
Пром.	Омлет соленый	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17						
112	Суп картофельный на мясном бульоне	250	250	4,47	9,06	29,03	208,33	0,04	1,22	132,40	0,13	338,25	272,25	62,30	0,83						
327	Гуляш из отварного мяса	100	100	12,35	19,21	5,03	251,76	0,41	3,20	106,28	0,71	102,90	103,80	13,26	2,54						
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,54	53,99	115,55	30,25	0,27						
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	12,60	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
Полдник		Итого	970	40,73	38,74	142,50	1240,30	0,75	29,52	435,98	5,99	532,67	621,34	148,47	6,51						
Пром.	Печенье	150	150	5,95	7,95	42,13	263,87	0,00	0,05	24,00	0,38	6,48	8,10	4,46	1,27						
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72						
Итого		350		7,03	8,31	54,73	321,83	0,00	1,75	44,00	0,45	19,17	15,57	10,22	1,99						
Итого за день															1 870						
Потребность в пищевых веществах																					
Процент удовлетворения																					
				65,89	66,99	279,72	1 986,60	0,91	49,14	588,22	8,43	848,02	847,86	210,75	11,81						
				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70						
				100,29%	99,75%	100,05%	100,05%	100,10%	100,29%	100,55%	100,32%	100,95%	100,94%	100,36%	100,96%						

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
160	Суп молочный с вермишелью	250	250	3,75	8,78	48,33	277,34	0,20	2,70	42,50	3,75	42,25	23,25	8,75	4,25				
505	Чай черный с сахаром и вложениями	200	200	0,06	0,12	2,20	10,07	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27				
Итого		520		9,83	11,14	80,98	453,45	0,23	12,20	49,50	5,10	61,24	51,20	18,92	4,84				
Обед																			
612.02	Маринад овсяной	100	100	1,95	5,09	25,67	114,45	0,04	0,03	15,00	0,07	65,10	12,00	2,40	0,43				
138	Суп рисовый на мясном бульоне	250	250	2,46	14,50	6,47	166,25	0,07	14,33	193,00	0,96	198,54	145,00	17,41	1,18				
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	250	250	28,07	16,37	36,12	404,17	0,03	15,50	180,00	0,00	168,38	183,75	84,30	1,45				
642	Кисель из яблок	180	180	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27				
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43				
Итого		940		46,27	39,13	148,07	1087,74	0,24	35,44	476,00	3,23	529,02	581,00	152,91	7,38				
Полдник																			
579	Булочка дорожная йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57				
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70				
Итого		350		11,02	14,69	60,84	419,63	0,45	1,26	64,00	0,84	248,74	215,12	36,28	1,27				
Итого за день		1 810		67,12	67,48	281,95	1 985,78	0,91	48,90	589,50	8,42	839,00	847,32	208,11	11,70				
Потребность в пищевых веществах				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70				
Процент удовлетворения				102,16%	100,48%	100,84%	100,01%	100,00%	99,80%	100,77%	100,24%	99,88%	100,87%	99,10%	100,00%				

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	2	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая							Витамины и минеральные вещества									
					Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1			3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Завтрак		250/15	265	6,76	12,75	35,78	284,88	0,21	0,29	6,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19					
212	Каши из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным		200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79					
685	Чай каркаде с сахаром		70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27					
Пром.	Хлеб пшеничный		40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34					
Пром.	Печенье																				
	Итого		575		14,54	17,11	85,03	552,29	0,24	0,40	129,90	3,04	216,81	30,07	9,77	1,59					

Обед																
120	Орррры свежее порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	13,50	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81	0,81
144	Суп каррофельный с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	260	4,89	8,58	13,52	205,77	0,18	0,05	2,60	1,16	244,92	198,88	68,66	1,89	1,89
449	Птица в соусе с овощами	100	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,09	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15	0,15
511.01	Рис отварной	180	180	4,20	5,10	45,57	244,93	0,11	4,94	36,00	1,30	61,66	125,19	47,55	0,28	0,28
Пром.	Сок фруктовый, овощной, яблочный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,95	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43	2,43
Итого		980		42,46	29,28	147,26	1 055,11	0,59	37,67	203,80	6,48	597,05	721,45	182,47	8,10	8,10

Полдник																
739	Булочка домашняя йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22	1,22
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77	0,77
Итого		350		8,76	15,03	40,98	334,24	0,09	6,87	260,00	0,73	34,35	93,03	18,67	1,99	1,99

Итого за день 1 905
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

65,77	67,06	279,89	1 985,89	0,92	44,94	593,70	10,25	848,20	844,54	210,91	11,79
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,10%	100,85%	100,11%	100,01%	100,62%	91,72%	101,49%	104,19%	100,98%	100,54%	100,43%	100,77%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая				Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стуженным	200/10	210	8,99	8,82	26,27	233,39	0,11	0,47	59,33	0,76	242,13	201,83	52,22	0,29		
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Варди	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49		
Итого		550		19,49	20,63	86,99	624,56	0,21	1,66	113,33	2,26	361,99	320,60	80,14	1,76		

Обед

Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,66		
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	250	6,62	2,92	13,12	105,22	0,11	9,48	34,50	1,38	228,33	172,87	19,17	0,22		
436	Жаркое по-домашнему	250	250	17,25	17,59	32,37	332,48	0,03	4,00	25,00	0,86	105,94	149,00	31,15	1,43		
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
Итого		940		39,66	25,74	140,14	926,50	0,27	45,88	340,50	6,24	436,34	477,26	104,39	7,53		

Полдник

587	Булочка "Гребешок" йодированная	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Итого		350		7,25	21,06	55,29	439,72	0,16	1,84	128,98	0,14	43,20	84,80	23,70	2,46		

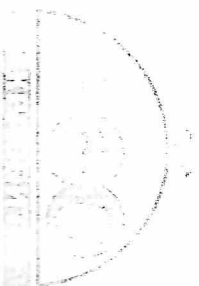
Итого за день 1 840
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,40	67,43	282,41	1 990,78	0,92	49,38	582,81	8,64	841,53	882,66	208,23	11,75
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,07%	100,40%	101,01%	100,26%	100,02%	100,77%	99,62%	102,82%	100,18%	105,08%	99,16%	100,43%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Средняя
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Затракт																	
492	Плов с мясом	250	250	12,93	17,97	20,16	294,03	0,23	0,25	110,00	0,75	159,63	311,40	70,60	2,18		
686	Чай чернйй с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Пшеник	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,11	3,45	4,32	2,38	0,25		
Итого		550		20,66	23,46	69,84	573,12	0,26	7,04	140,00	2,14	180,78	345,05	82,12	3,48		
Обед																	
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81		
132	Рассолынык Ленинградский на бульоне со сметаной	250/10	260	2,33	13,23	5,73	151,31	0,03	12,80	75,62	0,68	182,14	206,81	28,68	0,31		
245	Минтай запеченный в молочном соусе	100	100	6,32	3,51	2,45	66,71	0,04	2,40	90,55	2,20	236,33	17,00	8,40	2,30		
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27		
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
Итого		980		31,08	27,31	126,00	874,17	0,36	28,98	319,00	4,69	523,28	477,77	113,47	7,12		
Полдник																	
540	Шанежка наливная	150	150	14,40	13,50	69,32	456,36	0,38	0,09	24,00	0,74	137,70	119,97	14,51	0,57		
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого		350		14,40	13,50	86,42	524,76	0,45	14,09	124,00	2,36	137,70	119,97	14,51	0,57		
Итого за День		1 880		66,13	67,19	282,26	1 985,80	0,92	49,11	583,00	8,58	841,76	841,79	210,10	11,76		
Потребность в пищевых веществах				65,70	67,16	279,59	1 985,80	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
Процент удовлетворения				100,66%	100,04%	100,95%	100,01%	101,10%	100,22%	99,66%	100,25%	100,21%	100,21%	100,05%	100,51%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества									
1	2	3	4	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					

Завтрак																				
340	Сметанка натуральная с маслом сливочным	170/10	180	8,46	9,36	4,86	137,52	0,06	9,31	32,85	0,04	254,23	254,20	38,60	0,58					
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27					
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13					
Итого		550		15,96	12,41	63,08	427,86	0,50	12,55	59,85	2,07	287,04	330,53	58,35	1,71					

Обед																				
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	7,80	30,60	0,70					
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	2,81	12,74	15,41	187,54	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	26,84	1,20					
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100	15,30	3,86	6,36	121,38	0,05	5,00	0,05	0,37	27,50	194,83	16,38	0,13					
522	Картофель запеченный	180	180	7,74	18,86	62,89	452,30	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,50	35,96	0,61					
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27					
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43					
Итого		980		43,00	39,71	171,16	1214,00	0,28	37,80	401,15	6,29	526,20	471,49	148,12	6,33					

Полдник																				
569	Крепдиль сахарный	150	150	7,06	11,54	41,66	298,77	0,11	0,00	15,00	0,00	23,00	32,49	7,92	1,31					
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79					
Итого		350		7,24	11,54	49,23	329,78	0,11	0,09	125,00	0,07	32,24	39,93	11,88	2,10					

Итого за день		1 880			66,20	67,66	283,47	1 986,63	0,89	50,44	586,00	8,42	845,48	841,95	218,35	10,14				
Потребность в пищевых веществах					65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70				
Процент удовлетворения					100,76%	100,65%	101,39%	100,80%	97,63%	102,94%	100,17%	100,28%	100,65%	100,23%	103,98%	99,56%				

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

Витаминные и минеральные вещества																
Пищевые вещества и энергетическая ценность																
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витаминные и минеральные вещества					
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Затраты	Каши "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	250/15	265	4,91	12,47	21,39	217,52	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21	
	Булгур с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30	
	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32	
	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
	Итого	580		17,09	22,98	83,99	611,21	0,09	9,58	135,95	3,74	217,58	231,11	68,56	1,10	
	Обед	Орзулы соевые	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
		Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	6,39	10,28	15,32	103,32	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63
		Тертые в красном соусе	110	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	62,56	0,31	73,90	131,50	21,90	2,45
		Макаронные изделия отварные	180	180	4,62	6,02	56,00	255,67	0,02	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99
		Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70
Хлеб пшеничный		70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27	
Хлеб ржаной		90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,56	20,25	2,43	
Итого		980		33,16	26,54	144,79	702,95	0,31	45,05	347,01	4,84	220,59	419,81	112,40	8,63	
Полдник		Булочка дрожжевая йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57
		Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	350		15,58	17,91	50,91	427,15	0,61	0,17	84,00	0,73	393,70	227,97	39,70	0,75	
	Итого за День	1 910		65,82	67,43	279,69	1 985,80	0,92	50,49	586,00	8,48	845,00	878,89	220,67	11,84	
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70	
	Процент удовлетворения			100,19%	100,40%	100,04%	100,70%	101,10%	103,04%	100,32%	100,95%	100,60%	104,63%	105,08%	100,53%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краснит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность			Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
299	Манник с повидлом	230/20	250	11,43	12,32	39,55	334,82	0,02	0,07	70,00	1,55	286,20	279,00	39,60	3,02	
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
Итого		520		20,24	17,66	90,90	623,48	0,17	1,24	97,00	2,84	400,77	380,48	56,61	3,42	

Обед																
18	Салат из помидоров и огурцов	100	100	0,79	7,56	2,72	82,09	0,12	14,67	82,30	0,27	38,07	46,62	20,34	0,90	
138	Суп Крестянский с круглой на мясном бульоне	250	250	6,30	10,76	32,01	255,16	0,08	5,75	50,00	1,50	191,25	216,25	38,38	1,48	
401,01	Гуляш из мяса птицы	100	100	10,05	5,30	7,14	107,73	0,18	3,29	105,30	0,80	74,29	100,94	21,32	1,50	
257	Каша перловая, рассыпчатая	180	180	5,10	6,08	29,70	193,89	0,07	0,00	41,76	0,42	9,74	28,50	3,83	0,71	
524	Компот из цитрусовых с яблоками	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	0,72	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	65,86	20,25	2,43	
Итого		970		36,29	32,83	138,37	989,65	0,61	35,86	459,60	5,87	347,11	504,32	112,82	8,02	

Подзник																
Пром.	Вафли	150	150	8,57	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04	15,00	0,24	5,40	6,75	3,71	1,05	
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32	
Итого		350		9,18	16,23	47,43	372,45	0,00	9,54	15,00	0,32	18,09	14,22	9,47	1,37	

Итого за день 1 840
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

65,71	66,72	279,69	1 985,58	0,91	49,23	586,50	8,42	840,52	899,02	210,85	11,72
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,01%	99,34%	100,04%	100,00%	100,00%	100,47%	100,26%	100,12%	100,06%	107,03%	100,40%	100,17%